



Irri egitea osasungarria da

Umorea eta irria gauza bitxiak (.....) dira. Txantxa edo gertaera (.....) batzuek pertsona batzuegan barregura sortzen dute, eta beste batzuegan, berriz, ez. Oraindik, umoreari loturiko fenomeno horiek ulertzeko ikerketa gehiago egin behar dira, baina ikerlarien artean interesik ez da falta. Orain dela gutxi (.....), esaterako, barrea osasungarria dela dioten bi ikerketen emaitzak plazaratu dira.

Depresioak jota dauden pertsonak sendatzeko (.....) bide (.....) berriak lantzeko asmoz, umorea burmuinaren (.....) zein tokitan dagoen ikertu dute Estatu Batuetako Rochester unibertsitatean. Txiste sorta bat — beraien ustez (.....) onak— hamahiru pertsonari kontatu eta, erreakzionatu zuten mementoan, burmuineko jarduera neurtu zuten. Hala, erresonantzia magnetiko funtzionalaren bidez hartutako burmuin irudiei esker, umorea non dagoen ikusi dute: zehazki (.....), burmuinaren eskuin-lobulu frontalean, hau da, eskuineko begiaren gainean du kokalekua (.....) umoreak.

Ikerketa horren emaitzak baliotsuak izan daitezke depresioa sendatzeko. Ikerketako arduradun Dean Shibata sendagilearen hitzetan (.....), badakite umorearekin lotura zuzena duten burmuinaren parte batzuek «pertsona depresiboetan gaizki funtzionatzen dutela». Hemendik aurrera (.....), depresioak sendatu ahal izateko, funtzionamendu txar horiek zergatik gertatzen diren eta zein ondorio duten aztertzea falta da (.....).

Plazaratu berri den beste ikerketak, berriz, irri egiteak gaixotasun kardiobaskularrak gutxitzen (.....) dituela erakutsi du. Michael Miller Maryland Medical Center-eko gaixotasun kardiobaskularren prebentziorako zentroko zuzendariaren esanetan, oraingoz (.....), ez dakite «zergatik gutxitzen duen irri egiteak bihotzeko gaixotasunak edukitzeko arriskua, baina estres mentala endotelio eskasari (.....) lotua dago.

Miller sendagileraren ustez, gaixotasun kardiobaskularrak dituzten pertsonen ariketa fisikoa egitea, ez erretzea eta elikadura zaintzea gomendatzen (.....) zaie. Hemendik aurrera, gomendio horiei egunero hainbat minutuz irri egitea gehitu beharko litzaieke. Adibidez (.....), umorezko zerbait irakurritz, bideo bat ikusiz edo txiste kontalarien ikuskizunetara joanez».

Badakigu, beraz (.....), osasuntsu bizi nahi badugu zer egin behar dugun: umoreari seriotasunari adinako (.....) garrantzia eman.

Irri egitea osasungarria da

Umorea eta irria gauza bitxiak (**xelebreak**) dira. Txantxa edo gertaera (**jazoera**) batzuek pertsona batzuegan barregura sortzen dute, eta beste batzuegan, berriz, ez. Oraindik, umoreari loturiko fenomeno horiek ulertzeko ikerketa gehiago egin behar dira, baina ikerlarien artean interesik ez da falta. Orain dela gutxi (**duela**), esaterako, barrea osasungarria dela dioten bi ikerketen emaitzak plazaratu dira.

Depresioak jota dauden pertsonak sendatzeko (**osatzeko**) bide (**aukera, abagune**) berriak lantzeko asmoz, umorea burmuinaren (**garunaren**) zein tokitan dagoen ikertu dute Estatu Batuetako Rochester unibertsitatean. Txiste sorta bat —beraien ustez (**iritziz, aburuz**) onak— hamahiru pertsonari kontatu eta, erreakzionatu zuten mementoan, burmuineko jarduera neurtu zuten. Hala, erresonantzia magnetiko funtzionalaren bidez hartutako burmuin irudiei esker, umorea non dagoen ikusi dute: zehazki (**zehatz-mehatz**), burmuinaren eskuin-lobulu frontalean, hau da, eskuineko begiaren gainean du kokalekua (**kokapena**) umoreak.

Ikerketa horren emaitzak baliotsuak izan daitezke depresioa sendatzeko. Ikerketako arduradun Dean Shibata sendagilearen hitzetan (**esanetan**), badakite umorearekin lotura zuzena duten burmuinaren parte batzuek «pertsona depresiboetan gaizki funtzionatzen dutela». Hemendik aurrera (**Aurrerantzean, Honezkero**), depresioak sendatu ahal izateko, funtzionamendu txar horiek zergatik gertatzen diren eta zein ondorio duten aztertzea falta da (**ikertzeko dago**).

Plazaratu berri den beste ikerketak, berriz, irri egiteak gaixotasun kardiobaskularrak gutxitzen (**murritzten, urritzen**) dituela erakutsi du. Michael Miller Maryland Medical Center-eko gaixotasun kardiobaskularren prebentziorako zentroko zuzendariaren esanetan, oraingoz (**oraindik, mementoan**), ez dakite «zergatik gutxitzen duen irri egiteak bihotzeko gaixotasunak edukitzeko arriskua, baina estres mentala endotelio eskasari (**urriari**) lotua dago.

Miller sendagileraren ustez, gaixotasun kardiobaskularrak dituzten pertsonen ariketa fisikoa egitea, ez erretzea eta elikadura zaintzea gomendatzen (**aholkatzen, kontseilatzen**) zaie. Hemendik aurrera, gomendio horiei egunero hainbat minutuz irri egitea gehitu beharko litzaieke. Adibidez (**Esaterako, Hala nola**), umorezko zerbait irakurritz, bideo bat ikusiz edo txiste kontalarien ikuskizunetara joanez).

Badakigu, beraz (**hortaz, orduan, bada**), osasuntsu bizi nahi badugu zer egin behar dugun: umoreari seriotasunari adinako (**besteko, hainbateko bezainbesteko**) garrantzia eman.